

Аутизм - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Аутизм – это психическое заболевание, которое проявляется в виде аномалии развития ребенка, нарушении контакта с окружающими, стереотипности деятельности, перверсии интересов, ограничении поведения, эмоциональной холодности.

Ключевые слова: Аутизм, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины аутизма

Мнение по поводу причин возникновения аутизма расходятся, разные ученые к ним относят: поражение головного мозга в результате внутриутробной инфекции, резус-конфликт матери и плода, специфические и опасные условия работы родителей, генные нарушения, вакцинация, недостаток эмоционального взаимодействия с родителями, неблагополучные семьи, пищевые аллергические реакции.

Симптомы аутизма

- ограниченное количество эмоциональных проявлений;
- уход от контакта с окружающими;
- игнорирование попыток общения;
- избегание контакт «глаза в глаза»;
- неадекватная активность, агрессия или пассивность;
- речь с автоматическим повторением слов, однообразным их использованием;
- необычность жестов, поз, походки;
- игры в одиночестве со стандартным набором действий (особенно с водой);
- нанесение повреждений себе;
- судорожные припадки.

На сегодняшний момент существует множество исследований, которые подтверждают, что аутизм не столько психическое заболевание, сколько заболевание на основе нарушения обмена веществ (в организме больно не полностью разлагаются и усваиваются белки, которые содержатся в молоке – *казеин*, и в ржи, пшенице, ячмене и овсе – *глютен*).

Полезные продукты при аутизме

К продуктам, которые не содержат казеин и глютен относят:

1. овощи (брокколи [1,2], цветная капуста, стручковая фасоль [3], баклажаны [4], кабачки [5], морковь [6], репчатый лук [7] и лук-порей, свекла [8], огурцы [9], салат, тыква [10] и др).
2. мясо (курица, свинина, говядина, мясо кролика, индейки);

3. рыба (скумбрия, сардина, килька, селедка);
4. фрукты (виноград [11], бананы [12], сливы [13], груши [14], ананас [15], абрикос [16]);
5. компоты или пюре из свежих фруктов, ягод, отвары из сухофруктов;
6. домашняя выпечка из муки риса [17], каштана, гречки [18], гороха [19], крахмала [20];
7. оливковое, подсолнечное масло, масло виноградных косточек, тыквенных косточек или грецкого ореха;
8. пальмовый или растительный маргарин;
9. перепелиные яйца или куриные яйца [21] в выпечке;
10. мед [22];
11. изюм, чернослив, курага, сухофрукты;
12. травы и зелень (кинза [23], молотый кориандр, лук, чеснок [24], петрушка [25], укроп [26], базилик [27]);
13. кокосовое, рисовое и миндальное молоко;
14. галеты и хлебные изделия без глютена;
15. домашние оладьи, блины и вафли;
16. съедобные каштаны;
17. рисовый, яблочный [28] и винный уксус;
18. соусы, в состав которых входят наполнители и уксус [29] из безглютеновых культур;
19. очищенная вода или минерализованная вода [30];
20. натуральные соки из ананаса[31], абрикоса[32], изюма, моркови[33], апельсина [34].

Примерное меню:

- *Завтрак:* ветчина, отварное яйцо, чай с медом и домашней выпечкой.
- *Второй завтрак:* тыква, с сухофруктами запеченная в духовке.
- *Обед:* постный картофельный суп с зеленью, галеты или блинчики на рисовой муке, компот из свежих слив и груш.
- *Полдник:* домашние оладьи с вишневым [35,36] вареньем, апельсиновый сок.
- *Ужин:* рыба на пару или отварная, салат из брокколи или свеклы, домашний хлеб.

Опасные и вредные продукты при аутизме

При аутизме нельзя употреблять пищу содержащую:

- **глютен** (пшеницу, ячмень, ячневую и перловую крупу, рожь, полбу, овес, готовые злаковые завтраки, хлебобулочные изделия, сладкую выпечку, шоколадки и конфеты заводского производства, солод и амидон, колбасные изделия и готовые мясные фарши, консервированные овощи и фрукты промышленного происхождения, кетчупы, соусы, уксусы, чай, кофе с добавками и какао-смеси быстрого приготовления, алкогольные напитки на основе злаковых культур);

- **казеин** (молоко животных, маргарин, сыр, творог, йогурты [37], молочные десерты, мороженое).

А также, не следует употреблять продукты с содержанием сои (лецитин, тофу и прочее), соды, фосфатов, колорантов и консервантов, сахара и искусственных сахарозаменителей.

В отдельных случаях индивидуальной непереносимости, следует избегать употребление кукурузы [38], риса, яиц, цитрусовых, помидоров, яблок, какао, грибов, арахиса, шпината [39], бананов, гороха, фасоли, бобов.

Лучше не включать в рацион крупную рыбу из-за перенасыщения ее элементами ртути и рыбу из Балтийского моря с повышенным уровнем диоксина, который из организма не выводится.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (*Brassica oleracea* Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
2. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. *Phaséolus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
4. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. *Solánium melongéna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita répo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
6. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium sépa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgáris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
11. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Слива (лат. *Prúnus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 24-33. DOI: 10.59316/.vi9.48
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. *Pýrus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
15. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Ананас (лат. *Ananas comosus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 55-66. DOI: 10.59316/.vi6.32
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Абрикос (лат. *Prunus armeniaca* Lin.). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 60-70. DOI: 10.59316/.vi12.75
17. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98

18. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. Fagorúgrum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
19. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Крахмал – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
22. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
23. Елисеева, Т. (2021). Кинза—доказанная польза для организма и рекомендованная норма потребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 53-58. DOI: 10.59316/.vi17.123
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
25. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. Petroselinum crispum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
26. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Укроп (лат. Anéthum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 13-24. DOI: 10.59316/.vi12.71
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. Ócimum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
28. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
29. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Уксусная кислота – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (9). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.9.8
30. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
31. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2023). Ананасовый сок—целебный напиток здоровья и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(23), 12-17. DOI: 10.59316/.vi23.219
32. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Абрикосовый сок—Топ 10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 39-44. DOI: 10.59316/.v3i21.195
33. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
34. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Cítrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
35. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
36. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Вишневый сок—ароматный напиток здоровья и долголетия, 11 научных доказательств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 2-8. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.1

37. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
38. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. *Zéa máys*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
39. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.02.2021

Autism - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Autism is a mental disorder that manifests itself in the form of abnormal child development, impaired contact with others, stereotyped activities, perversion of interests, restricted behavior, and emotional coldness.